




# HEAD START & PKC LUNCH MENU SEPTEMBER 2023

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		<b>September 28, 2023</b> <b>Monthly Happy Birthday Celebration!</b> <b>Add Chocolate Pudding (3 oz) to Lunch</b>		
<b>September 4</b> 	<b>September 5</b> Turkey Beef Taco (3 oz) W.G. Baked Tostitos Scoops (.875 oz) Shredded Lettuce (1/2 Cup) Pineapple Tidbits (1/4 Cup) Milk 1% (3/4 Cup)	<b>September 6</b> W.G. Chicken Nuggets (5 ea. = 3oz) W.G. Slider Roll Cooked Broccoli Florets (1/4 Cup) Orange Wedges (1/2) Milk 1% (3/4 Cup)	<b>September 7</b> Egg (1.25 oz) with Cheese (.5 oz) on a W.G. Croissant (2.2 oz) Celery with Dip (3 each = 1.4 oz) Petite Apple. Milk 1% (3/4 Cup)	<b>September 8</b> W.G. Pizza Sweet Carrots (1/4 Cup) Apple Sauce (1/4 Cup) Milk 1% (3/4 Cup)
<b>September 11</b> W.G. Chicken Tenders (3 ea. = 4oz) W.G. Slider Roll Seasoned Green Beans (1/4 cup) Sliced Peaches (1/4 Cup) Milk 1% (3/4 Cup)	<b>September 12</b> Chicken Fajita (2.5 oz); 6" W.G. Tortilla Wrap Sweet Corn (1/4 Cup) Mandarin Orange (1/4 Cup); Milk 1% (3/4 Cup);	<b>September 13</b> Baked Chicken Tortellini Marinara (6 oz) Shredded Mozzarella Cheese (1/2 oz or 1 Tbsp.) W.G. Garlic Bread (1.3 oz) Romaine & Shredded Carrot Salad (1/2 cup) Orange Wedges (1/2) Milk 1% (3/4 Cup)	<b>September 14</b> W.G. French Toast Sticks (2.9 oz.) Yogurt (4oz) Hash Brown (1 ea.- 2.25 oz) Sliced Strawberries (1/4 Cup) Milk 1% (3/4 Cup)	<b>September 15</b> 
<b>September 18</b> W.G. Chicken Patty on a W.G. Hamburger Roll Potato Smiles (4 ea.=2.4 oz) Diced Pears (1/4 Cup) Milk 1% (3/4 Cup)	<b>September 19</b> Ham (1oz), Cheese (2 Slices, on W.G. Croissant (2.2 oz) Romaine & Shredded Salad (1/2 cup) Petite Apple (1) Milk 1% (3/4 Cup)	<b>September 20</b> W.G. Popcorn Chicken (8 ea.= 3.2oz.) W.G. Corn Bread (2 oz) Cooked Broccoli (1/4 Cup) Orange Wedges (1/2) Milk 1% (3/4 Cup)	<b>September 21</b> Meatballs (3= 3 oz) W.G. Garlic Bread (1.3 oz) Baby Carrots/ w Dip (1/4 Cup) Mandarin Oranges (1/4 cup) Milk 1% (3/4 Cup)	<b>September 22</b> W.G. Breaded Mozzarella Sticks (5 ea. = 4.2 oz) Pizza Sauce (1/4 Cup) Seasoned Cauliflower (1/4 cup) Diced Pears (1/4 Cup) Milk 1% (3/4 Cup)
<b>September 25</b> W.G. Chicken Tenders (3 ea.= 4 oz) Baked Beans (1/3 cup) Sliced Peaches (1/4 cup) Milk 1% (3/4 Cup)	<b>September 26</b> Cheesy Chicken Nachos (3 oz) W.G. Doritos (1 oz.) Cooked Broccoli (1/4 Cup) Pineapple Tidbits (1/4 Cup) Milk 1% (3/4 Cup)	<b>September 27</b> W.G. Pasta (1/3 Cup) w/ Meat Sauce (1/4 Cup) Shredded Mozzarella Cheese (3/4 oz or 1.5 Tbsp.) Romaine & Shredded Carrot Salad (1/2 cup) Sliced Strawberries (1/4 cup) Milk 1% (3/4 Cup)	<b>September 28</b> W.G. Popcorn Chicken (8 ea. = 3.2oz.) Mashed Potatoes (1/4 Cup) Sweet Corn (1/4 Cup) Orange Wedges (1/2) Milk 1% (3/4 Cup) <b>Chocolate Pudding (3 oz.)</b>	<b>September 29</b> W.G. Pizza Cucumbers with Dip (3 ea. = 1.4 oz) Blueberries (1/4 cup) Milk 1% (3/4 Cup)

**Head Start Centers:**

**Avon Grove**  
**Care Center**  
**Gordon**  
**Kennett Square**  
**Octorara**  
**Oxford**  
**Phoenixville Barkley**  
**TCHS Pickering**  
**West Chester**

**LUNCH GUIDELINES AGE 3-5**

- Milk 3/4 Cup
- Meat/Meat Alternate 1.5 oz.
- Vegetables 1/4 Cup
- Fruit 1/4 Cup
- Grains .5 oz.




One (1) serving from all 5 components.

**DUE TO SUPPLY CHAIN ISSUES MENU IS SUBJECT TO CHANGE WITHOUT NOTICE.**

**September 28, 2023**  
**Monthly Happy Birthday Celebration!**  
**Add Chocolate Pudding (3 oz) to Lunch**

SYLVIE BACCARO, R.D. LDN.  
 FOOD SERVICE MANAGER.  
 610-613-0859.  
 or  
**PHILIP RADICK**  
 ASSISTANT FOOD SERVICE MANAGER  
 302-287-1780  
 or  
**AMY DOLLARD**  
 CAFETERIA MANAGER  
 302-268-3202

# MENÚ DE ALMUERZO DE HEAD START Y PKC SEPTIEMBRE DE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>septiembre 28, 2023</b> <b>Feliz mensual</b> <b>¡Celebración de cumpleaños!</b> <b>Añadir pudín de chocolate (3 oz) para el almuerzo</b>		
<b>4 de septiembre</b> 	<b>5 de septiembre</b> Taco de carne de pavo (3 oz) W.G. Baked Tostitos Scoops (.875 oz) Lechuga rallada (1/2 taza) Piña Tidbits (1/4 taza) Leche 1% (3/4 taza)	<b>6 de septiembre</b> W.G. Nuggets de pollo (5 ea. = 3oz) W.G. Slider Roll Floretes de brócoli cocidos (1/4 taza) Cuñas naranjas (1/2) Leche 1% (3/4 taza)	<b>7 de septiembre</b> Huevo (1.25 oz) con queso (.5 oz) en un croissant W.G. (2.2 oz) Apio con salsa (3 cada uno = 1.4 oz) Manzana pequeña. Leche 1% (3/4 taza)	<b>8 de septiembre</b> W.G. Pizza zanahorias dulces (1/4 taza) Salsa de manzana (1/4 taza) Leche 1% (3/4 taza)
<b>septiembre 11</b> W.G. Chicken Tenders (3 ea. = 4oz) W.G. Slider Roll Judías verdes sazonadas (1/4 taza) Duraznos en rodajas (1/4 taza) Leche 1% (3/4 taza)	<b>12 de septiembre</b> Fajita de pollo (2.5 oz); 6" W.G. Tortilla Wrap Maíz dulce (1/4 taza) mandarina (1/4 taza); leche 1% (3/4 taza);	<b>13 de septiembre</b> Pollo al horno Tortellini Marinara (6 oz) Queso mozzarella rallado (1/2 oz o 1 cucharada) W.G. Pan de ajo (1.3 oz) Ensalada de zanahoria romana y rallada (1/2 taza) Cuñas naranjas (1/2) Leche 1% (3/4 taza)	<b>14 de septiembre</b> W.G. Palitos de tostadas francesas (2.9 oz.) Yogur (4oz) Hash Brown (1 ea.- 2.25 oz) Fresas en rodajas (1/4 taza) Leche 1% (3/4 taza)	<b>15 de septiembre</b> 
<b>18 de septiembre</b> W.G. Patty de pollo en un rollo de hamburguesa W.G. Sonrisas de papa (4 ea.=2.4 oz) Peras cortadas en cubitos (1/4 taza) Leche 1% (3/4 taza)	<b>19 de septiembre</b> Jamón (1oz), Queso (2 rebanadas, en W.G. Croissant (2.2 oz) Ensalada romana y rallada (1/2 taza) Manzana pequeña (1) Leche 1% (3/4 taza)	<b>20 de septiembre</b> W.G. Popcorn Chicken (8 ea.= 3.2oz.) W.G. Pan de maíz (2 oz) Brócoli cocido (1/4 taza) Cuñas naranjas (1/2) Leche 1% (3/4 taza)	<b>21 de septiembre</b> Albóndigas (3= 3 oz) W.G. Pan de ajo (1.3 oz) Zanahorias Baby / w Dip (1/4 taza) Mandarín Naranjas (1/4 taza) Leche 1% (3/4 taza)	<b>22 de septiembre</b> W.G. Palitos de mozzarella empanizada (5 ea. = 4.2 oz) Salsa para pizza (1/4 taza) Coliflor sazonada (1/4 taza) Peras cortadas en cubitos (1/4 taza) Leche 1% (3/4 taza)
<b>25 de septiembre</b> W.G. Chicken Tenders (3 ea.= 4 oz) Frijoles horneados (1/3) taza) Duraznos en rodajas (1/4 taza) Leche 1% (3/4 taza)	<b>26 de septiembre</b> Nachos de pollo con queso (3 oz) W.G. Doritos (1 oz.) Brócoli cocido (1/4 taza) Piña Tidbits (1/4 taza) Leche 1% (3/4 taza)	<b>27 de septiembre</b> W.G. Pasta (1/3 taza) con salsa de carne (1/4 taza) Queso mozzarella rallado (3/4 oz o 1.5 cucharada) Ensalada de zanahoria romana y rallada (1/2 taza) Fresas en rodajas (1/4 taza) Leche 1% (3/4 taza)	<b>28 de septiembre</b> W.G. Popcorn Chicken (8 ea. = 3.2oz.) Puré de papas (1/4 taza) Maíz dulce (1/4 taza) Cuñas naranjas (1/2) Leche 1% (3/4 taza) <b>Pudín de chocolate (3 oz.)</b>	<b>29 de septiembre</b> W.G. Pizza Pepinos con salsa (3 ea. = 1.4 oz) Arándanos (1/4 taza) Leche 1% (3/4 taza)

## Centros de Head Start:

**Avon Grove**  
**Centro de atención**  
**Gordon**  
**Plaza Kennett**  
**Octorara**  
**Oxford**  
**Phoenixville Barkley**  
**TCHS Pickering**  
**Chester del Oeste**

## PAUTAS PARA EL ALMUERZO DE 3 A 5 AÑOS

- Leche 3/4 taza
- Carne/Carne Alternativa 1.5 oz.
- Verduras 1/4 taza
- Fruta 1/4 taza
- Granos .5 oz.

Una (1) porción de los 5 componentes

## **DEBIDO A PROBLEMAS DE LA CADENA DE SUMINISTRO, EL MENÚ ESTÁ SUJETO A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO.**

**septiembre 28, 2023**  
**Feliz mensual**  
**¡Celebración de cumpleaños!**  
**Añadir pudín de chocolate (3 oz) para el almuerzo**

**SYLVIE BACCARO, R.D. LDN.**  
 GERENTE DE SERVICIO DE ALIMENTOS.  
 610-613-0859.

o  
**FELIPE RADICK**  
 ASISTENTE DEL GERENTE DE SERVICIO DE ALIMENTOS  
 302-287-1780

o  
**AMY DOLLARD**  
 GERENTE DE CAFETERÍA  
 302-268-3202